

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia termasuk di Indonesia. Hal ini bisa dilihat dari antusias masyarakat yang begitu besar terhadap olahraga sepakbola, baik anak-anak maupun orang dewasa. Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang paling digemari masyarakat Indonesia dan sangat menarik untuk dimainkan, karena pada dasarnya permainan sepakbola diciptakan dengan konsep bermain yang dimainkan dengan menonjolkan unsur kesenangan dan dimainkan secara beregu. mengenai permainan sepakbola kosasih (1991 : 103) menyatakan :

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu dengan setiap regu minimal 7 orang pemain, maksimal 11 orang pemain yang berada dilapangan. Bola dimainkan oleh seluruh tubuh kecuali dengan tangan (kecuali penjaga gawang) dengan dibatasi oleh aturan-aturan tertentu, yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri dari serangan lawan.

Permainan sepak bola modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Permainan sepak bola saat ini merupakan permainan yang aktraktif dan menarik untuk di tonton. Dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Disamping itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima. Oleh karena itu faktor fisik menentukan tingkat prestasi atlet.

Faktor-faktor tersebut menurut Harsono (1988 : 100) yaitu : “. . . ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet,

yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet futsal.

Dilihat dari keempat faktor di atas maka untuk bermain sepak bola dengan baik, di butuhkan pula latihan fisik yang baik. Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Latihan fisik umumnya dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, tergantung pada pengaruh yang ditimbulkannya pada tubuh manusia. Latihan fleksibilitas seperti regang memperbaiki kisaran gerakan otot dan sendi. Latihan aerobik seperti berjalan dan berlari berpusat pada penambahan daya tahan kardiovaskular. Latihan anaerobik seperti angkat besi menambah kekuatan otot jangka pendek. Latihan bisa menjadi bagian penting terapi fisik, kehilangan berat badan atau kemampuan olahraga. Latihan fisik yang sering dan teratur memperbaiki kinerja sistem kekebalan tubuh, dan membantu mencegah penyakit kekayaan seperti jantung, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan obesitas.

Keuntungan latihan fisik telah dikenal sejak zaman kuno. *Marcus Cicero* di tahun 65 SM, menyatakan : “Latihan sendirilah yang membantu jiwa, dan menjaga akal tetapi giat berpikir”. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli diantaranya Sajoto (1988) mengatakan bahwa Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Selanjutnya Harsono (1988) mengatakan bahwa sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Begitu juga Bompa (2000) mengatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi).

Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Bagi seorang atlet, status atau derajat kondisi fisik yang baik mutlak diperlukan, baik guna mengikuti program latihan maupun menghadapi situasi dalam pertandingan. Tanpa memiliki status atau kondisi fisik yang baik seorang atlet menekuni cabang olahraga tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang tinggi

Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga. Seperti yang dikemukakan oleh Supandi (1983) bahwa kemampuan fisik diperlukan dalam mempelajari gerak agar hasil yang dicapai cukup efisien. Dalam kenyataan kemampuan fisik diperlukan sebagai dasar untuk mengembangkan gerakan-gerakan ketangkasan. Begitu juga menurut Yaxley (1986) *“That with those physical conditions which could help the technique and tactics as long as possible”*. “Bahwa dengan kondisi fisik yang baik dapat membantu penampilan teknik dan taktik selama mungkin”.

Ada beberapa komponen-komponen fisik dasar penting yang harus kita ketahui yaitu kekuatan, kelenturan, kecepatan dan daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Membicarakan tentang daya tahan tentunya berkaitan dengan *endurance*. *endurance* adalah keupayaan system kardiorespirator untuk melakukan kerja bagi satu jangka masa yang lama dan berterusan dengan intersiti kerja yang ringan atau sederhana. Daya tahan kardiovaskular juga merupakan komponen yang paling penting dalam profil fisiologi manusia ini disebabkan ia melibatkan daya tahan aerobik dan anaerobik. Kardiovaskular bergantung kepada kombinasi saluran darah, jantung dan paru-paru. Aktiviti yang berat memerlukan pengeluaran darah yang kaya dengan oksigen untuk membolehkan otot-otot menjalankan aktiviti berat yang berterusan. Sedangkan menurut Collingwood (1995:87), *“Stated that the endurance of cardiovascular is one of good from the body which can deliver the oxygen to the entire of body part by producing the power to be used for having the activities”*. “Menyatakan bahwa daya tahan

kardiovaskular adalah kebolehan tubuh menghantar oksigen ke seluruh anggota badan untuk menghasilkan tenaga bagi digunakan untuk menjalankan aktiviti”.

Oleh karena itu untuk membuat program latihan fisik yg baik kita harus mengetahui tingkat awal kondisi kebugaran jasmani atlet tersebut. Maka untuk mengetahui tingkat awal kondisi kebugaran jasmani atlet kita harus mengadakan Tes agar mengetahui kondisi awalnya.

Tes merupakan alat ukur. Seperti yang di kemukakan oleh Suharsimi Asukunto (1995 : 51), yaitu “tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”. Dari hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut atau sifat-sifat yang terdapat pada individu atau obyek yang bersangkutan. Data dapat dihimpun melalui tes, angket, observasi dan wawancara atau bentuk lainnya yang sesuai.

Data yang dihimpun dalam pendidikan mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Untuk menghimpun data/informasi yang bersifat kognitif bisa melalui tes tulis, tes lisan. Data bersifat afektif dapat dihimpun melalui tes dalam bentuk skala sikap atau angket atau observasi secara langsung terhadap obyek yang akan diukur. Sedangkan data/informasi yang bersifat motorik dapat dihimpun antara lain melalui tes kemampuan dan gerak dasar, tes kemampuan fungsional, tes kardiovaskular dan tes keterampilan. Melalui tes akan dihimpun data yang bersifat obyektif.

Dilihat dari tes yang bersifat motorik tersebut maka tes kardiovaskular ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar konsumsi oksigen maksimal yang disngkat VO_{2max} , artinya VO_2 menunjukkan volume oksigen yang dikonsumsi, biasanya dinyatakan dalam liter atau mililiter, dan tanda titik diatas V merupakan tanda yang menyatakan bahwa volume oksigen tersebut dinyatakan dalam satu waktu, biasanya permenit. Jadi kalau ada pernyataan $VO_{2max} = 3 \text{ L/menit}$, artinya seseorang dapat mengkonsumsi oksigen secara maksimal 3 liter permenit. *“In term of consume the maximal oxygen have its similar mean with maximal oxygen intake, and maximal oxygen power, which shown the huge differences between the oxygen which inhale inside lungs and the oxygen which exhale*

outside lungs”. “Dalam istilah konsumsi oksigen maksimal mempunyai pengertian yang sama dengan maximal oxygen intake, dan maximal oxygen power, yang menunjukkan perbedaan yang terbesar antara oksigen yang dihisap masuk kedalam paru dan oksigen yang dihembuskan keluar paru”.(Lamb, 1984, Nieman CD,1993)

Sedangkan untuk mengetahui VO₂max seseorang yaitu dengan melaksanakan tes. Ada beberapa tes agar bisa mengetahui VO₂max seseorang diantaranya melalui *test balke*, *cooper test*, *harvard test*, *bleep test*, agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tes balke adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau juga VO₂MAX seseorang. *Tes balke* merupakan tes yang digunakan untuk mengukur seberapa kuat daya tahan kerja jantung dan pernapasan seseorang. *Tes balke* dilakukan dengan cara melakukan lari selama **15 menit**, kemudian hasil tes tersebut akan disesuaikan dengan norma yang ada. Tes ini cocok untuk atlet ketahanan dan pemain olahraga ketahanan seperti sepakbola ,rugby tetapi kurang cocok untuk individu .

Cooper test merupakan metode yang cukup sederhana, tanpa biaya yang mahal dan akurasinya cukup wajar. Yakni atlet melakukan lari /jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter.

Harvard test ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943. Penelitian ini dilakukan di Universitas Harvard, USA, jadi nama test ini dimulai dengan nama Harvard. Inti dari pelaksanaan test ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 menit.

Bleep test dikenal sebagai uji coba shuttle atau Yo-Yo. Test ini adalah test berlari maksimal secara bolak-balik yang dilakukan pada jarak 20 meter datar. Test ini merupakan test yang menjalankan perangkat lunak yang berbunyi “bip” tanda dari dimulainya atlet berlari dan setidaknya harus ada satu kaki yang berada pada garis akhir lintasan.Score atlet ditunjukkan dengan level dan jumlah lari bolak – balik yang dicapai sebelum mereka gagal menyesuaikan dengan rekaman beep. Test ini adalah test maksimal yang membutuhkan tingkat kebugaran yang

memadai. Test ini tidak dianjurkan untuk mereka yang memiliki gangguan kesehatan, cedera ataupun tingkat kebugaran yang rendah.

Dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik. Sangat penting bagi pelatih mengetahui kondisi fisik atletnya agar dapat mempersiapkan atlet untuk dapat berkembang dengan baik. Istilah Vo2max sudah sering kita dengar di dunia olahraga bahkan dengan mengetahui Vo2max atlet seorang pelatih mempunyai gambaran untuk memulai program latihan yang akan diberikan kepada atletnya. Dalam permainan sepak bola modern atlet dituntut untuk bermain cepat dan efisien. Maka dari itu pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik agar tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Maka untuk dapat mengetahui tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru atau yang sering kita sebut Vo2max pada olahraga sepak bola harus melalui tes terlebih dahulu dan metode tes *balke* dan tes *bleep* cocok digunakan untuk mengetahui Vo2max atlet seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan (2000,73) “tes lari multi tahap (bleep test) mempunyai tujuan untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru atau yang kita sering sebut Vo2max. Serta oleh Bruno Balke, “*This test has formula to predict Vo2max from the run distance*”. “Tes ini memiliki rumus untuk memprediksi Vo2max dari jarak dijalankan”. Tes balke ini adalah salah satu dari uji lapangan yang dirancang untuk mengukur kebugaran aerobik. Dua metode tes tersebut karakteristiknya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga sepak bola. Sehingga hal tersebut menggugah penulis untuk mengadakan penelitian tentang “Perbedaan Hasil Tes *Endurance* Menggunakan *Bleep Test* dan *Balke Test* Pada Atlet Sepak Bola Klub Maung Bandung FC” karena klub tersebut memiliki prestasi yang baik di bidang olahraga sepak bola ini dan mereka telah banyak menjuarai kompetisi-kompetisi bergengsi yang ada di kota Bandung bahkan prestasi yang hebat adalah promosi ke liga divisi satu liga Indonesia pada tahun 2012 dan melaju ke nasional mewakili Jawa Barat sebelum akhirnya PSSI Pusat menggabungkan liga divisi 1, 2 dan 3 menjadi satu kompetisi yang bernama liga Nusantara pada tahun 2014.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai *endurance* dengan menggunakan *bleept test* dan *balke test*

C.Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, penulis merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1.Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai *endurance* dengan menggunakan *bleept test* dan *balke test*

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih dan atlet sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan fisik dalam menjalankan profesinya.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para pelatih, dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik pada pada olahraga sepak bola.

E.Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat diperlukan, agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas antara tes balke (lari 15 menit) dengan bleep test terhadap hasil tes *endurance*.
2. Pengujian dan pengukuran terbatas pada hasil test fisik.
3. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola klub Maung Bandung FC Bandung.
4. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel* dengan jumlah sampel 20 orang dan sampel tersebut adalah para pemain Maung Bandung FC yang akan bertanding di liga nusantara tahun 2016.
5. Jarak bleep test adalah 20 meter dan test balke lari selama 15 menit.

F.Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut :

1. BAB I

Bab pertama adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang masalah dari penelitian mengenai perbedaan hasil Tes *Endurance* menggunakan *Bleep Test* dan *Balke Test* pada atlet sepak bola klub Maung Bandung FC. Selanjutnya ada bagian rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini. Dalam bab ini juga dijelaskan tujuan dan manfaat dari penelitian ini sendiri bagi insan olahraga khususnya sepakbola.

2. BAB II

Bab dua terdiri dari kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian sehubungan dengan perbedaan hasil Tes *Endurance* menggunakan *Bleep Test* dan *Balke Test* pada atlet sepak bola klub Maung Bandung FC.

3. BAB III

Bab tiga akan dijabarkan mengenai metode penelitian yang digunakan penulis dalam menyusun skripsi ini.

4. BAB IV

Hardiles, 2016

Perbedaan Hasil Tes Endurance Menggunakan Bleep Test dan Balke Test Pada Atlet Sepak Bola Klub Maung Bandung FC

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada bab empat akan memaparkan hasil penelitian yang selanjutnya mengolah data dan menganalisa data yang berkaitan dengan penelitian ini.

5. BAB V

Bab lima merupakan kesimpulan dan saran dari pembahasan tentang perbedaan hasil Tes *Endurance* menggunakan *Bleep Test* dan *Balke Test* pada atlet sepak bola klub Maung Bandung FC